



Sockerkoll - utrymmesschema

8 godisbitar i veckan – byt ut, hellre dubbel veckopeng!

1 kanelbulle i veckan - kanelbulle är smartare - munk är osmart!

4 dl popcorn i veckan eller 2 dl chips men helst inte. Obs, ha egen skål!

1 liten burk läsk (33cl) i veckan – om du måste

1 Piggelin i veckan – om du måste

Vecka	bulle	snacks	läsk	glass	godis	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

Kryssa i när du väljer att äta sött så att ni håller reda på veckomängden!

Ta kontroll över suget. **DU ÄGER - DU ÄR BÄST - BRA JOBBAT! DU FIXAR DET!**

Här kan Ni föräldrar hjälpa till att hitta andra belöningar än socker.